

TOTTUMUSKEHÄTEKNIIKAN HYÖDYNTÄMINEN ADHD-
DIAGNOSOIDUN HENKILÖN ITSENSÄ JOHTAMISESSA

Kandidaatintutkielma
Aleksi Mänttari
Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulu
Johtaminen
Syksy 2020

Tekijä Aleksi Mänttari

Työn nimi Tottumuskehätekniikan hyödyntäminen ADHD-diagnosoidun ihmisen itsensä johtamisessa

Tutkinto Kauppatieteiden kandidaatti

Koulutusohjelma Johtaminen

Työn ohjaaja(t) Sari Yli-Kauhaluoma

Hyväksymisvuosi 2020

Sivumäärä 21

Kieli Suomi

Avainsanat Itsensä johtaminen, ADHD, tottumuskehä

Tiivistelmä

Tutkielmani aihe on tottumuskehätekniikan hyödyntäminen ADHD-diagnosoidun itsensä johtamisessa. Organisaatioiden olisi hyvä ymmärtää itsensä johtamisen ja erityisesti tottumuskehän hyödyllisyys etenkin tulevaisuuden liikemaaailmassa ja ADHD-henkilöiden parissa.

Itsensä johtaminen on nimensä mukaisesti sitä, että ihminen johtaa itseään ja muokkaa tekojaan ja toimintamallejaan tavoitteidensa mukaiseksi. Käytännössä mikäli ihmisellä ei ole lainkaan itsensä johtamisen kykyä, ei hän pysty tekemään mitään, sillä kaikki toiminta vaatii jonkin asteista kykyä toimia pyrkien kohti tavoitetta. Itsensä johtaminen on siis ensisijaisen tärkeä taito. Organisaatiot eivät pysty oikeastaan saamaan mitään aikaiseksi, ilman että sen työntekijät pystyvät johtamaan itseään. Itsensä johtamisessa on kuitenkin eri asteita, minkä takia erottuakseen muiden joukosta henkilön tulee kyetä johtamaan itseään erityisen hyvin. Erottuakseen muiden organisaatioiden joukosta organisaatiossa tulee olla työntekijöitä, jotka johtavat itseään erityisen hyvin. Organisaatioiden tulisi siis pyrkiä tekemään työntekijöistään hyviä itsensä johtajia.

Itsensä johtamiseen on monia eri tekniikoita, mutta yksi syvimmällä tasolla vaikuttavista on tottumuskehätekniikka. Syvimmällä tasolla tarkoitan sitä, että tekniikka pohjautuu yhteen alkukantaisimmista ihmisen ominaisuuksista, kun monet muut itsensä johtamisen tekniikat pohjautuvat melko pinnallisiin toimenpiteisiin, kuten muistilistojen tekemiseen. Tottumuskehätekniikan pohja-ajatus on se, että esimerkiksi edellä mainitun muistilistan tekemisestä kannattaa rakentaa mahdollisimman helposti toteutettava tottumus. Kun tästä tai jostain muusta toimenpiteestä rakentaa tottumuksen eli tottumuskehän, tulee kyseisen aktin suorittaminen automaattiseksi, mikä vähentää todennäköisyyttä virheisiin, helpottaa toimenpiteeseen ryhtymistä, vähentää energiaa sen suorittamiseen ja etenkin nostaa huomattavasti todennäköisyyttä, että kyseisen toimenpiteen tekee usein.

ADHD-diagnosoidut kokevat erityisen paljon vaikeuksia itsensä johtamisessa, minkä vuoksi he tarvitsevat siihen erityisen hyviä tekniikoita. ADHD:n oireet ovat kuitenkin sellaisia, joita useilla sellaisillakin ihmisillä on, joilla ei ole ADHD:ta. ADHD-henkilöä varten rakennetut itsensä johtamisen menetelmät ovat siis todennäköisesti sellaisia, joita organisaatioiden olisi hyödyllistä kouluttaa myös muille.

Etenkin nykypäivänä yhä useammat ihmiset kärsivät ADHD-oireiden tapaisista oireista, kun esimerkiksi älypuhelimet saavat useat ihmiset olemaan kykenemättä tekemään yksitoikkoista työtä kovinkaan pitkään ilman, että tarttuvat älypuhelimeen. Yhä useamman ihmisen keskittymiskyky on siis tietyn määritelmän mukaan alhaisempi kuin aikaisemmin.

Kandidaatintutkielmani lopputulos on se, että tottumuskehätekniikka toimii luultavasti erinomaisesti keskittymishäiriöisten ihmisten itsensä johtamisen tekniikkana. Organisaatioiden olisi todennäköisesti erittäin hyödyllistä ymmärtää tämän tutkielman arvo, ja toimia kehotuksen mukaisesti. Tottumuskehätekniikan implementointi organisaation strategiaan tulisi luultavasti osoittautumaan etenkin tulevaisuudessa erinomaiseksi kilpailueduksi, etenkin jos organisaatiossa työskentelee ADHD-diagnosoituja.

Sisällysluettelo

1. Johdanto	s. 3
2. ADHD.....	s. 5
2.1 ADHD:n määrittelyä.....	s. 5
2.2 ADHD:n oireita	s. 5
3. Tottumukset ja tottumuskehä.....	s. 6
3.1 Tottumukset.....	s. 6
3.2 Tottumuskehä	s. 8
3.3 Miksi tottumuskehätekniikka tuo tuloksia.....	s. 9
4. Tottumuskehätekniikan hyödyntäminen ADHD-diagnosoidun henkilön itsensä johtamisessa.....	s. 10
4.1 Miksi tottumuskehä sopii ADHD-diagnosoiduille	s. 10
4.2 Miten tottumuskehä rakennetaan ADHD-diagnosoiduille.....	s. 11
4.3 Miksi organisaatioiden tulisi rohkaista erityisesti ADHD-diagnosoituja työntekijöitään johtamaan itseään tottumuskehätekniikkaa käyttäen	s. 15
5. Lopputulema.....	s. 17
6. Lähteet.....	s. 18

1. Johdanto

Maailman keskivertokeskittymiskyky on laskenut huomattavasti, ja joidenkin tutkimusten mukaan keskivertoihmisen keskittymisjänne on nyt noin kahdeksan sekuntia, mikä on matalampi kuin kultakalalla (Bradbury, 2016). Ihmisten ympärillä on yhä useampia häiriötekijöitä muun muassa siksi, että suuri osa tällä hetkellä menestyvistä toimialoista, kuten sosiaalinen media perustuu nopeaan dopamiininlaukaisuun ihmisen aivoissa (Deibert, 2019). Mitä enemmän on häiriötekijöitä ja mitä huonompi keskittymiskyky, sitä parempia itsensä johtamisen tekniikoita ihminen tarvitsee, jotta pystyy häiriöistä huolimatta tekemään haluamansa asian. Tulevaisuudessa organisaatioiden olisikin todennäköisesti hyödyllistä sekä rohkaista työntekijöitään kehittämään itsensä johtamisen taitoaan, että opettaa näille eri itsensä johtamismenetelmiä, kuten käsittelemäni tottumuskehä. Erityisesti ADHD-diagnosoitujen työntekijöiden ohjaaminen näiden menetelmien hyödyntämiseen lienee edullista organisaatioille.

Teen kandidaatintutkielmani merkittävästi viime vuosina huomiota saaneesta itsensä johtamisen tekniikasta nimeltä tottumuskehä (englanniksi *habit loop*). Keskityn sen hyödyntämiseen sellaisten ihmisten toimesta, joilla on ongelmia keskittymisen, aikaansaamisen ja yleisen itsensä johtamisen kanssa, mille saa kuvattua selkeät ääriviivat rajaamalla tutkimusryhmäni ihmisiin, joilla on diagnosoitu ADHD.

Tutkimuskysymykseni on: Miten tottumuskehätekniikkaa voi hyödyntää ADHD-diagnosoidun ihmisen itsensä johtamisessa?

Olen käyttänyt tutkielmani lähteinä lukuisia tieteellisiä artikkeleita, lääketieteellisiä sivustoja perustuen Duodecim-lääkärikirjaan, ja useita kirjoja, joista erityisesti kolme aiheeseen vahvasti liittyvää kirjaa lähteineen: *Power of Habit* (Duhigg, 2014), *Atomic Habits* (Clear, 2018) ja *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0* (Virta ja Salakari, 2018).

ADHD-diagnosoitujen määrä on kasvanut huomattavasti viimeisenä muutamana vuosikymmenenä (Polanczyk ym., 2007). Osittain tämä johtuu siitä, että ADHD alkaa olla tunnetumpi sekä lääkäreiden, että tavallisten kansalaisten keskuudessa. Vanhemmat osaavat entistä useammin nykypäivänä epäillä lapsellaan olevan ADHD, ja lääkärit osaavat tiedon lisääntyessä tehdä diagnoosin helpommin ja nopeammin. Osa ADHD:n lisääntymisestä ei kuitenkaan selity edellä mainittujen syiden avulla. (Thapar ym., 2017)

Myös ADHD:n oireet ovat lisääntyneet maailmassa viimeisenä muutamana vuosikymmenenä (Beezhold ym., 2014). Osa tästä keskittymisen vaikeudesta liittyy yleiseen teknologian ja kulttuurin muuttumiseen: sosiaalinen media, Youtube ja Internet ovat kaikki muuttuneet enemmän ”klikkiotsikkomaiseksi” ja nopean dopamiinin lähteeksi. Käyttäjät ovat alkaneet mieltä yhä nopeampitempoisempaan viihteeseen ja informaatioon, eikä esimerkiksi useampisivuisille artikkeleille tai monen minuutin videoille tahdo tyypilliseltä käyttäjältä löytyä keskittymiskykyä. Ihmisten keskittymiskyky on usean määritelmän mukaan siis huonontunut, vaikka tälle väitteelle esitetäänkin usein vastaväitteitä (Subramanian, 2018).

Vaikka ADHD on virallinen diagnoosi, niin sille ei pysty löytämään aivokuvauksista tai kemiallisista testeistä minkäänlaisia ”todisteita”. Diagnoosi tehdään haastatteluiden ja kyselyiden avulla. Toisin sanoen, ADHD:n diagnoosi tehdään pelkkien oireiden avulla. (Duodecim, 2017) Virallisia

ADHD:seen liitettyjä oireita on kymmeniä, joiden yhdistelmissä on vaihtelua diagnosoitujen välillä (Duodecim, 2017). Kaikki kuitenkin liittyvät tietyn näkökulman mukaan samaan aiheeseen: keskittymiskyvyn puutteeseen. Koska ainakin tietynlainen keskittymiskyky on niin suurella osalla maailman ihmisistä huonontunut huomattavasti, suuri osa ADHD-potilaita auttavista elämänhallintatekniikoista ja itsensä johtamistekniikoista on luultavasti sellaisia, joista olisi hyötyä myös ihmisille, joilla ei ole ADHD:ta.

Itsensä johtaminen tarkoittaa nimensä mukaisesti toimenpidettä, jossa ihminen johtaa itseään ilman ulkoista vaikutusta (Hackman, Johnson, 2009), ja kykyä vaikuttaa tarkoituksellisesti omaan ajatteluunsa ja toimintaansa tähdäten kohti valitsemiaan tavoitteita (Bryant, Kazan, 2012). Työntekijöiden itsensä johtamisen taidon merkitys tulee todennäköisesti kasvamaan tulevaisuudessa, kun yhä useammat organisaatiot ja toimialat siirtyvät todennäköisesti yhä enemmän etätyöpainoitteiseen työntekomalliin tulevaisuudessa. Tällöin esimiehet eivät ole paikalla johtamassa työntekijän suoritusta, minkä takia työntekijän täytyy kyetä johtamaan itseään. Ilman etätöiden lisääntymistäkin pidän todennäköisenä itsensä johtamisen taidon merkityksen lisääntymistä tulevaisuudessa, koska melko suuri osa yrityksistä on siirtynyt pois jäykän hierarkisesta yritysrakenteesta, jossa esimiehet antavat alaisilleen selkeitä käskyjä. Uset yritykset ovat rakenteeltaan joustavia, jossa työntekijöillä on enemmän vapauksia ja päätösvaltaa, ja heitä valvotaan ja johdetaan vähemmän.

Tottumuksia on tutkittu jo vuosisatojen ajan (mm. Andrews, 1903), mutta erityiseen kansansuosioon se on noussut viime vuosina, Charles Duhiggin kirjoitettua vuonna 2014 aiheesta kirja *Power of Habit*. Kirjasta tuli kansainvälinen menestys ja se onnistui kasaamaan suuren määrän laajasti vertaisarvioituja tutkimustuloksia useiden lukijoiden mielestä helposti ymmärrettävään ja loogisesti etenevään muotoon. Kirja kertoi pääasiassa siitä, että suuri osa ihmisen toiminnasta koostuu automatisoituneista tottumuksista, ja siitä kuinka tällaisia tottumuksia pystyy itselleen luomaan.

Tietoinen toiminta vaatii paljon energiaa, minkä takia aivot pyrkivät jatkuvasti tekemään kaikesta mahdollisesta toiminnasta automatisoitua. Yllättävän monimutkaisiakin toimenpiteitä pystyy saamaan automatisoiduksi, jos niitä toistaa tarpeeksi monta kertaa. Suurin osa ihmisten toiminnasta onkin automatisoitua: käveleminen, hengittäminen, syöminen yleensä, hampaiden pesu, vaatteiden pukeminen ja niin edelleen. Käytännössä toiminta on automatisoitua, mikäli pystyy toimintaa tehdessään ajattelemaan jotain muuta.

Kun ihminen ymmärtää miten automatisoidut tottumukset syntyvät, hän pystyy rakentamaan itselleen niitä. Esimerkiksi kuntoilun aloittaminen ja ylläpitäminen on useimmille ihmisille haastavaa, mutta jos siitä rakentaa automatisoitua (esimerkiksi aina kun laittaa vedenkeittimen päälle niin tekee kymmenen punnerrusta, minkä jälkeen saa syödä yhden karkin), pystyy koko prosessin tekemään lopulta ilman, että kunnolla edes tajuaa tekevänsä mitään.

Päätin kuitenkin olla kohdentamatta kandidaatintutkielmaani tottumuskehätekniikan hyödyntämisessä yleisesti, vaan halusin keskittyä erityisesti ihmisiin, joilla on ongelmia aikaansaamisen, asioiden aloittamisen, pitkäjänteisyyden ja yleisesti itsensä johtamisen kanssa. Onnekseni tällaisia aikaansaamisongelmia esiintyy miltei täydellisesti yhteen sopien nimenomaan ADHD-diagnosoituilla.

Kandidaatintutkielmani lopputulos on se, että todennäköisyys onnistumiseen ADHD-diagnosoitujen itsensä johtamisessa voi kasvaa merkittävästi, mikäli nämä henkilöt hyödyntävät itsensä johtamisessa tottumuskehätekniikkaa. Ne itsensä johtamisen haasteet, joissa tottumuskehätekniikka erityisesti auttaa ovat samoja haasteita, joiden kanssa erityisesti ADHD-diagnosoituilla on usein vaikeuksia. Organisaatioiden johdon olisi todennäköisesti hyvä pyrkiä tulevaisuudessa rohkaisemaan erityisesti ADHD-työntekijöitään käyttämään tottumuskehätekniikkaa itsensä johtamisessa työpaikoilla. Koska miltei kaikkia ADHD:n oireita ilmenee myös ihmisillä, joilla ei ole ADHD:ta uskon, että organisaatioiden johdon olisi hyvä suositella myös heille tottumuskehätekniikkaa itsensä johtamisessa.

2. ADHD

2.1 ADHD:n määrittelyä

ADHD tulee englannin kielen sanoista Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, joka suomennetaan virallisesti tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöksi (Wikipedia). Se määritellään oireyhtymäksi, ja sen katsotaan liittyvän sellaisten aivojen hermostojärjestelmän häiriintyneeseen kehitykseen, joka säätelee aivojen tarkkaavuutta ja yleistä vireystilaa (Duodecim, 2019).

Vuosisatoja kestäneestä tutkimuksesta huolimatta ADHD:n oireiden syitä ei ole vielä kyetty selittämään kovin perusteellisesti tai yksiselitteisesti, mutta tämän hetken yleisimmän käsityksen mukaan ne johtuvat puutteellisesta verenkierrosta johtuvasta aivojen energiavajeesta (Diamond ym., 2007). Myös dopamiinipuutteella vaikuttaisi olevan vaikutusta oireisiin, ja dopamiinin tehtävän tuntien sen puute vaikuttaisi sopivan hyvin ADHD:n oireisiin: dopamiini on tärkeä osa palkitsemisjärjestelmää (Kaasinen ym., 2009) ja voimistaa oppimista, lisää vireyttä ja motivaatiota ja auttaa tunteidensäätelyssä (Volkow ym., 2009). ADHD-henkilöiden aivojen palkitsemisjärjestelmä lopettaa toimintansa keskivertoa nopeammin (Volkow ym., 2009).

ADHD:seen stereotyyppisesti ja tilastollisesti liitetyt piirteet kuten ylivilkkaus ja impulsiivisuus ovat piirteitä, joiden ajatellaan tällä hetkellä johtuvan siitä, että henkilö pyrkii toiminnallaan nostamaan aivojensa muutoin liian matalaa vireystilaa (Lahti ym., 2008). ADHD:n ilmenemisen syytä ei ole täydellisesti tunnistettu, mutta sen tiedetään olevan ainakin jossain määrin perinnöllinen. Lukuisten geenien on näytetty kasvattavan todennäköisyyttä tämän häiriön esiintymiseen, mutta yksittäistä ADHD-geeniä ei ole löydetty. (Duodecim, 2017; Airaksinen, Airaksinen, 2003)

2.2 ADHD:n oireita

ADHD:seen kuuluu monia mahdollisia oireita, ja niiden kirjo vaihtelee todella paljon ihmisestä riippuen (Lahti ym., 2008). Ei olekaan vielä muodostunut täysin yksiselitteistä määritelmää oireille, sillä joillain voi olla jotain selkeitä ADHD:n oireita, jotka eivät kuitenkaan muodosta sellaista kokonaisuutta, että diagnoosin kaikki ehdot täytyisivät. (Duodecim 2017)

Muutamia usein diagnoosiin liittyviä oireita ovat toiminnanohjauksen ja itsensä johtamisen vaikeudet, tavaroiden kadottaminen, ajatusten harhailu, huolimattomuus, lukemiseen keskittymisen vaikeus, keskustelun seuraamisen vaikeus, keskeytyksistä häiriintyminen ja ylikeskittyminen (Virta, Salakari, 2018). Nämä ovat vain pieni otos oireiden suuresta määrästä. Aion tässä kandidaatintutkielmassani

kuitenkin keskittyä pääosin toiminnanohjauksen ja itsensä johtamisen vaikeuksiin. Toiminnanohjaus on käsitteenä todella samankaltainen kuin itsensä johtaminen, mutta käsittelen niitä kuitenkin erillisinä asioina, koska en ole löytänyt lähdettä, jossa sanottaisiin niiden olevan sama asia.

Toiminnanohjauksella (*executive functions*) viitataan tavoitteelliseen tiedonkäsittelyyn esimerkiksi aikataulujen, suunnittelun ja ennen kaikkea toteuttamisen muodossa (Virta, Salakari, 2018) ja sellaisiin psyykkisiin prosesseihin, joita avuksi käyttäen yksilö kykenee menettelemään päämääräsuuntautuneesti tilanteen vaatimusten mukaisesti (Närhi, Virta, 2011). Myös kyky asioiden aloittamiseen, järjestelmällisesti ja joustavasti eteneminen, ajan hallinnan vaikeudet, asioiden jääminen kesken, olennaiseen keskittymisen vaikeudet ja häiritsevien impulssien ehkäiseminen ovat esimerkkejä toiminnanohjauksen vaikeuksista. Ainakin joitain näistä toiminnanohjauksen vaikeuksista esiintyy miltei jokaisella joskus, mutta ADHD-diagnoosin saaneilla niitä esiintyy usein niin paljon, että vaikutus elämänlaatuun on merkittävän negatiivinen. (Virta, Salakari, 2018)

ADHD on yhdistetty tutkimuksissa jopa 35 päivän vuosittaiseen työpanoksen menettämiseen, viisi prosenttia vähäisempään työtehoon sekä kaksinkertaiseen tapaturmariskiin (De Graaf, ym., 2008; Kessler, ym., 2005). On luultavaa, että ADHD-diagnosoitujen työntekijöiden johtamisessa kannattaisi ottaa huomioon heidän puutteellinen toiminnanohjauksen kykynsä ja pyrkiä kehittämään heidän itsensä johtamisen taitoa. Tällainen voisi vähentää työtapaturmia ja lisätä työnlaatua, koska ADHD-työntekijä hallitsisi itseään ja toimintaansa tarkemmin.

ADHD:n oireiden vähentämiseen on monia eri lääkkeitä (Duodecim, 2017) Lääkkeiden vaikutus pohjautuu siihen, että ne stimuloivat dopamiini- ja noradrenaliinivälitteisiä hermoratoja, joiden toiminta on ADHD-oireisilla normaalia heikompaa (Puustjärvi ym., 2012). Suurin osa lääkkeistä vaikuttaa juuri dopamiinin kautta (Puustjärvi ym., 2012). Dopamiinijärjestelmä on keskeisessä asemassa aivojen palkitsemisjärjestelmässä (Kaasinen ym., 2009). ADHD-henkilöiden aivojen palkitsemisjärjestelmä lopettaa toimimisen tavallista aikaisemmin (Volkow ym., 2009). Tästä voi siis todennäköisesti päätellä, että ADHD-lääkkeiden tärkeä vaikutus on palkitsemisjärjestelmän toiminnan parantaminen kasvattamalla dopamiinin määrää lähemmäs tavallisten aivojen tasoa.

Vaikka lääkkeet vähentävät oireita, yleensä ADHD:n aiheuttamat vaikeudet liittyvät keskittymisvaikeuksien lisäksi opittuihin ajattelu- ja toimintatapoihin, eli tottumuksiin. Monet tarvitsevat lääkinnän lisäksi myös ei-lääkkeellistä tukea. (Virta, Salakari, 2018)

3. Tottumukset ja tottumuskehä

3.1 Tottumukset

Ihmisille on kehittynyt huomattavan tehokas järjestelmä, jossa aivot pyrkivät automatisoimaan kaiken sellaisen toiminnan, jonka automatisointiin käyttämä energia on pienempi kuin energia, jota menee toiminnan tekemiseen ilman automatisointia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mikäli toimintaa toistetaan samankaltaisena tarpeeksi monta kertaa, aivot pyrkivät automatisoimaan sen tekemisen. (Clear, 2018)

Filosofi ja psykologi James (1890) totesi kuuluisasti: "Koko elämämme, sikäli kuin sillä on varma muoto, on vain joukko tottumuksia." Tietoinen ajattelu vaatii paljon energiaa, ja samaan aikaan ihminen pystyy oikeastaan tietoisesti ajattelemaan vain yhtä asiaa. Jos kaikkea tekemäänsä joutuisi aina ajattelemaan tietoisesti, olisi elämä hyvin raskasta ja tehotonta, jopa mahdotonta. Ääriesimerkkeinä tästä esimerkiksi käveleminen, hengittäminen ja silmien räpäyttäminen. Jos

mitään näistä ei pystyisi tekemään automaattisesti, olisi elämä huomattavan hitaasti etenevää ja vaikeaa.

Online-Oxford Dictionaryn (2014) virallinen määritelmä tottukselle on "vakiintunut tai säännöllinen taipumus tai käytäntö, varsinkin sellainen, josta on vaikea luopua, sekä automaattinen reaktio tiettyyn tilanteeseen." Tässä tulee heti ilmi kaksi tutkielmalleni tärkeää tottumusten piirrettä: automaattisuus ja vaikea luopua. Jos jostain on vaikea luopua, siitä on mitä todennäköisimmin helpompi olla luopumatta. On siis todennäköisesti helpompaa pitää tottumusta yllä kuin luopua siitä. Chenin ja kumppaneiden (2020) mukaan tottumus on rutiini käyttäytymisessä, jota toistetaan usein ja joka on yleensä tiedostamatonta. Psykologian näkökulmasta tottumus ymmärretään usein Andrews (1903) ajatuksia mukaillen pitkälti muuttumattomana tapana ajatella, tuntea tai haluta, joka perustuu aikaisemmin toistettuun henkiseen kokemukseen. Ronis ja kumppanit (1989) sanovat tottumuksen olevan automatisoitujen kognitiivisten prosessien ja pitkäjänteisen toistamisen aiheuttama seuraus, eikä vaadi yleensä tietoista ponnistelua.

Miltei kaikissa määritelmissä toistuu kaksi tekijää: toisto ja tiedostamattomuus. Kun jotain toimintoa toistaa samanlaisena tarpeeksi monta kertaa, siitä tulee tottumus, eli sen tekeminen alkaa tapahtua tiedostamattomasti (Clear, 2018). Tiedostamattomuus tarkoittaa käytännössä sitä, että henkilö ei koe ponnistelewansa. Asian tekeminen siis tuntuu vaivattomalta, ja siihen ryhtyminen käy helposti. Päätöksentekoon ei myöskään joudu käyttämään energiaa.

Chen ja kumppanit (2020) puhuvat tottumusten, hyvien tai huonojen pitkällä aikavälillä ilmenevästä kumulatiivisesta vaikutuksesta. He kirjoittavat erityisesti opiskelusta, ja kuinka hyvien opiskelutottumusten vaikutukset alkavat ajan kuluessa kumuloitua, kun löytää itselleen sopivimpia tekniikoita ja kun kehittyy näissä tekniikoissa. Onnistumisista saa taas motivaatiota ja hyvän olon tunteen (Salakari, Virta, 2018), minkä antama dopamiini motivoi ja ohjaa seuraavassa samankaltaisessa tilanteessa toistamaan tätä samaa mallia, joka toi onnistumisen tunteen ja siitä seuranneen dopamiiniryöpyn (Berridge, Robinson, 1998). On hyvin todennäköistä, että hyvien opiskelutottumusten kumulatiiviset vaikutukset ovat pääpiirteittäin samankaltaisia kuin kumulatiiviset vaikutukset monissa muissakin totumuksissa.

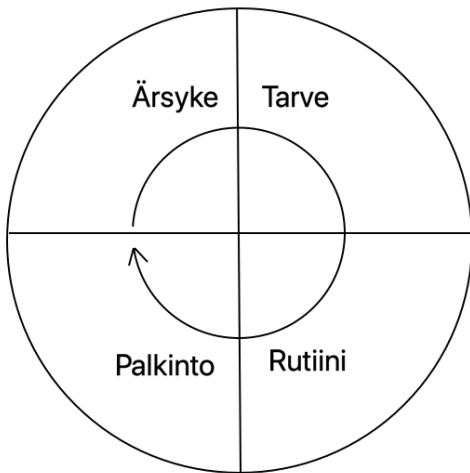
Yksinkertaisten asioiden, esimerkiksi pöydän pyyhkimisen automatisointi tapahtuu suhteellisen nopeasti, kun taas monimutkaisten asioiden, esimerkiksi lenkkeilyvaatteiden päälle pukemisen ja ulos lähtemisen automatisointi vaatii enemmän aikaa, tai tarkemmin ilmaistuna useampia toistokertoja. Huomattavan monimutkaisiakin toimintoja pystyy kuitenkin saamaan automatisoiduksi oikeanlaisella lähestymistavalla. (Chen ja kumppanit, 2020)

Monta kuuluisaa ajattelijaa on ihmiskunnan historian aikana tajunnut, että suuri osa ihmisten toimintaa johtuu totumuksista, eikä niinkään tietoisista päätöksistä kuten ihmiset tyypillisesti luulevat. Esimerkiksi Aristoteles, Mark Twain, Bruce Lee ja Benjamin Franklin ovat kaikki puhuneet totumuksista, ja heidän kaikkien sanomansa on pitkälti seuraava: suurin osa ihmisen teoista on vain totumuksia. Samaa mieltä ovat myös monet tutkijat. (mm. Chen ym., 2020; Clear, 2018; Duhigg, 2014)

Osasy tottumusten hyötyyn on myös siinä, että parantamalla jotain asiaa yhden prosentin joka päivä, on sama asia parantunut yhdessä vuodessa miltei 38-kertaiseksi. Pienillä asioilla saa siis suurta muutosta aikaiseksi, kunhan niitä toistaa tarpeeksi monta kertaa.

3.2 Tottumuskehä

Tottumuskehä (englanniksi siis habit loop) on kaikkia tapoja eli tottumuksia ohjaava neurologinen kehä. Tottumuskehän elementit voi näkökulmasta riippuen nähdä hieman erilaisilla tavoilla, vaikka niissä pääpiirteet ovatkin samat. Kandidaatintutkielmani keskittyy Duhiggin (2014) ja Clearin (2018) näkemyksiin, nojaten kuitenkin enemmän Cleariin.



Mukaillen Clearin (2018) tottumuskehää.

Tottumuskehässä on aina neljä osaa:

1. Ärsyke (cue),
2. Tarve (need), (Clear 2018, Duhiggin mallista puuttuu tarve)
3. Rutiini (routine)*
4. Palkinto (reward). (Duhigg, 2014)

*(kolmatta osaa voi myös laajemmassa kontekstissa kutsua reaktioksi, mutta käsittelen tutkielmassani ensisijaisesti toiminnallisia rutiineja)

Ensimmäinen askel, ärsyke on koko tottumuskehän aloittava osa. Se voi olla esimerkiksi kellonaika, ääni tai tuoksu, tai psykologisesti ajatus tai tunne, ja se aiheuttaa ihmisessä seuraavan vaiheen, tarpeen. Ärsyke antaa

ihmisen aivoille alkusysäyksen johonkin toimintaan ryhtymiseen. Ärsyke on palkintoa enteilevä informaatiohiukkanen. Vuosituhansia sitten esi-isämme etsivät jatkuvasti tällaisia ärsykeitä, jotka viestittivät mahdollisuutta päästä käsiksi ensisijaisiin palkintoihin kuten ruokaan tai pariutumiseen. Nykypäivänä suurin osa palkinnoista on pitkälti toissijaisia, kuten rahaa, valtaa, hyväksyntää tai rakkautta. Näiden toissijaistenkin palkintojen syvällisin motiivi on kuitenkin samat ensisijaiset, selviytymistä parantavat palkinnot. Ärsyke on ensimmäinen saamasi osoitus palkinnon mahdollisuudesta, minkä takia se johtaa luontevasti tarpeeseen. (Clear, 2019)

Toinen askel, tarve on halu muutokseen olotilassa ja motivaatiota antava voimavara. Ihmiset eivät sinänsä halua rutiinia itsessään, vaan rutiinin aiheuttaman muutoksen sisäisessä olotilassaan. Esimerkkejä tarpeesta voi olla tupakan polttamisen aiheuttama rentoutuneisuus, syömisen aiheuttama kylläisyydentunne tai kuntoilun aiheuttama dopamiini. Tarve on siis käytännössä palkinnon himo. (Clear, 2018)

Kolmas askel eli rutiini on itse toimintaosa tottumuskehää ja se, joka tyypilliselle ihmiselle tulee luultavasti mieleen ajatellessaan sanaa tottumus. Rutiini voi olla esimerkiksi lenkille lähteminen, Instagramin avaaminen tai kutiavan selän raapiminen. Se on usein niin automaattista, ettei sen tekoa välttämättä edes muista (Chen ja kumppanit 2020). Tottumus voi myös olla psykologinen, kuten positiiviseen ajatteluketjuun rupeaminen aina nähdessään itsensä peilistä. Ei ole itsestään selvää, siirtykö henkilö ensimmäisen kahden askeleen jälkeen kolmanteen vaiheeseen, rutiiniin. Mikäli rutiinin suorittaminen vaatii enemmän ponnistelua kuin mitä ihminen on tarpeen suuruuden takia valmis panostamaan, ei ihminen ryhdy rutiiniin. (Duhigg, 2014; Clear 2018)

Palkinto on nimensä mukaisesti rutiinista seuraava palkinto. Syvimmällä tasolla palkinto on aivokemiallinen, ja kuten aikaisemmin tutkielmassa mainittiin, hormoni nimeltä dopamiini on hyvin

tärkeä osa palkintojärjestelmää (Kaasinen ym., 2009). Tottumusten kautta ihmiset saattavat tuntea yksinkertaisesti jonkun tarpeensa täyttyvän, mikä tuo heille sisäisiä palkkioita. Tällaiset palkkiot kehottavat ihmistä jatkamaan toimintaansa. (Phillips ym. 2016; Wiedemann ym., 2014). Ihminen ei halua nikotiinia, vaan nikotiinin aiheuttaman rentoutuneisuuden. Ihminen ei halua karkkia, vaan karkin aiheuttaman dopamiinipiikin. Ihminen ei halua läheisyyttä, vaan läheisyyden aiheuttaman hyvän olon tunteen. Kun saa palkinnon tarpeeksi monta kertaa saman asian tekemisestä, se jää lopulta ihmisen alitajuntaan ja kehottaa tätä tekemään saman asian uudestaan (Daw ym., 2005). Rothmanin (2000) mukaan sisäisen palkituksen tulemisen tunteen tuottama tyytyväisyys kertoo henkilön alitajunnalle, että päätös muuttaa käyttäytymistä oli oikea.

Mikäli yksikin näistä osista puuttuu tai on puutteellinen, ei tottumusta muodostu. Mikäli ärsyke ei ole tarpeeksi selkeä (esimerkiksi herätyskello, jota ei kuule), ei rutiini luonnollisesti voi tämän aiheuttamana alkaa. Mikäli tarve ei ole tarpeeksi suuri (esimerkiksi jos ei ole tarpeeksi kova nälkä, että jaksaisi käydä kaupassa) tai rutiini on liian työläs (esimerkiksi kauppa kymmenen kilometrin päässä, vaikka olisikin melko kova nälkä) tai jos palkinto ei ole tarpeeksi houkutteleva (kuten yksi suklaanpala kymmenien kilometrien lenkin palkinnoksi), ei tottumuskehää suoriteta loppuun asti. Mikäli haluaa rakentaa itselleen hyviä rutiineja, tulee tottumuskehän jokaisen palasen olla oikeanlainen.

Chen ja kumppanit (2020) näkevät tottumuskehän kolmiosaisena, jossa ensimmäinen vaihe on *ärsykkeellinen ympäristö*, toinen vaihe on *rutiini* ja kolmas vaihe on *harmonia*. He jättivät Duhiggin (2014) tapaamaan pois kohdan *tarve*, ja palkinnon sijasta he valitsivat termin *harmonia*. Ärsykkeellinen ympäristö tarkoittaa pääpiirteittäin samaa kuin ärsyke. Harmoniakin on Chenin ja kumppaneiden (2020) määritelmän mukaan todella lähellä Duhiggin viimeistä osaa tottumuskehää, *palkintoa*, mutta siitä puuttuu lähtökohtainen positiivisuus sen ollessa vain ”rutiinin tulos”.

3.3 Miksi tottumuskehätekniikka tuo tuloksia

Miltei kaikki merkityksellisimmät elämässä saavutettavat asiat, kuten hyvä fyysinen kunto, suuret tulot tai erinomainen soittotaito ovat sellaisia, joiden saavuttaminen vaatii pieniä yksittäisiä ponnisteluja usein pitkällä aikavälillä (Hardy, 2010; Clear, 2018). Tällaisten hyvien rutiinien palkinnot tai tulokset tulevat siis viiveellä, kuten juuri kuntoilun. Viittaan hyvillä rutiineilla sellaisiin, joiden vaikutus on pitkällä aikavälillä positiivinen. Näiden rutiinien välitön tulos sen sijaan on negatiivinen (Clear, 2018), kuten kuntoilun aiheuttama epämukavuus tai rahan säästämisen aiheuttama puutteentunne ravintolassa.

Useilla huonoilla rutiineilla tilanne sen sijaan on päinvastainen. Huonoilla rutiineilla viittaan sellaisiin, jotka tuottavat pitkällä aikavälillä negatiivisia tuloksia. Huonojen rutiinien palkinnot tulevat miltei välittömästi, kuten tupakan tai sosiaalisen median aiheuttama rentoutuminen. Niiden vaikutus on siis lyhyellä aikavälillä positiivinen. Negatiivinen palkinto eli rangaistus sen sijaan tulee pitkällä aikavälillä. (Clear, 2019)

Hyödylliset selviytymiskeinot ongelmista ja haasteista ovat yleensä sellaisia, jotka vaikuttavat suoraan oireeseen. Haitalliset selviytymiskeinot sen sijaan saattavat juuri hetkellisesti helpottaa tilannetta ja tunnetta, mutta pitkällä aikavälillä vain ylläpitävät oireita ja ongelmia, sekä heikentävät tilannetta. (Virta ja Salakari, 2018)

Nykyään ihmiset ovat enenevässä määrin tottuneita nopeisiin tuloksiin ja pikaisiin palkintoihin, muun muassa epäterveellisen ruoan ja sosiaalisen median ja Internetin luoman kulttuurin takia. ADHD-diagnosoiduille on yleensä erityisen haastavaa tehdä jotain, jonka välitön vaikutus on negatiivinen. ADHD-oireiselle houkuttelevampia ovat yleensä palkinnot, jotka voi saada nopeasti. (Virta, Salakari, 2018)

Ymmärrettyään tottumuskehätekniikan rakenteen, henkilö pystyy ottamaan huomioon tämän epäsuhtan pitkän ja lyhyen aikavälin tuloksissa rakentamalla itselleen systeemin, joka palkitsee häntä välittömästi. Kuntoilun jälkeen voi tottumuksellisesti ruveta tekemään jotain, mikä on palkintona houkutteleva, esimerkiksi syömään tai käymään kylvyssä. Tällöin tarpeeksi monen toiston jälkeen henkilö rupeaa himoitsemaan ennen epämukavia ja viiveellisesti palkitsevia akteja samalla tavalla kuin nyt himoitsee välittömästi palkitsevia akteja. Tämä johtuu siis siitä, että tällöin henkilö rupeaa palkitsemaan itseään välittömästi.

4. Tottumuskehätekniikan hyödyntäminen ADHD-diagnosoidun itsensä johtamisessa

4.1 Miksi tottumuskehätekniikka sopii juuri ADHD-diagnosoiduille

Tottumuskehätekniikka ratkaisee todennäköisesti muun muassa yhden yleisimmistä ADHD:n oireista, joka on myös yksi negatiivisimmin ADHD-oireisen elämään vaikuttavista oireista: haaste johtaa itseään epämukaviin asioihin ryhtymiseen. Yksi pääsyy tästä vaikeudesta ADHD-diagnosoidulle on se, että useista tällaisista asioista ei saa nopeasti palkintoa. (Virta, Salakari, 2018) Toinen merkittävä syy on se, että epämukaviin asioihin ryhtyminen vaatii energiaa. Niihin ryhtyminen vaatii myös päätöksen tekoa (muun muassa päätös ruveta tai olla rupeamatta kuntoilemaan aamulla), mikä sekin itsessään vaatii huomattavan paljon energiaa (Brandon, 2012). Tottumuskehätekniikka auttaa todennäköisesti poistamaan jokaisen näistä esteistä, tai vähintäänkin pienentämään niitä merkittävästi.

Tottumuskehätekniikassa ADHD-diagnosoitu palkitsee itsensä houkuttelevalla tavalla välittömästi rutiinin jälkeen, mikä poistaa viiveen palkinnon saamisessa. Tottumuskehätekniikka myös automatisoi koko rutiinin alkamisen, mikä pienentää rutiinin aloittamiseen kuluva energia todella paljon. Lisäksi päätöksentekoon kulunut energia katoaa käytännössä täysin, sillä päätöstä ei enää tarvitse tehdä. Ärsykkeen ilmetessä tottumuskehätekniikan syvästi sisäistänyt ADHD-diagnosoitu rupeaa automaattisesti tekemään valitsemaansa rutiinia, sillä hänessä on herännyt tiedostamaton tarve tottumuskehään valitsemalleen palkinnolle.

Myös esimerkiksi aikatauluttaminen, kalenterin käyttäminen ja asioiden priorisointi ovat sellaisia asioita, joiden tekeminen on usein erityisen vaikeaa ADHD-diagnosoiduille (Salakari, Virta, 2018). Automatisoitu, esimerkiksi päivittäinen tottumus kalenterin katsomiseen ja viikoittainen kalenterin täyttäminen voisi vaikuttaa ratkaisevasti elämänhallintaan, työssä menestymiseen ja itsensä johtamiseen.

4.2 Miten tottumuskehätekniikka rakennetaan ADHD-diagnosoidulle

Tottumuksenmuodostus on prosessi, jolla uusi käyttäytyminen muuttuu automaattiseksi (Bargh, 1994). ADHD-diagnosoidun on hyvä tottumuskehää suunnitellessaan ottaa huomioon se, että hänellä menee asioiden tekemisessä ja oppimisessa usein pidempään kuin muilla. Tämän lisäksi olisi hyvä pystyä huomioimaan se, että yhteen asiaan keskittyminen on vaikeaa pitkällä aikavälillä. (Duodecim, 2019)

Toimiva tapa uuden tottumuksen luomiseen on sen pitäminen alussa yksinkertaisena ja pienikynnyksisenä, kuten Lally ja kumppanit (2010) ilmoittivat havainneensa. Heidän mukaansa monimutkaisen käyttäytymisen muodostumisessa tottumukseksi kestää huomattavasti pidempään kuin yksinkertaisen. Heidän tutkimuksensa ei keskittynyt ihmisiin, joilla on ADHD-diagnoosi. On kuitenkin perusteltua väittää ADHD-ihmisillä tämän ohjenuoran olevan vieläkin merkittävämpi, sillä ADHD-ihmisille nimenomaan pitkäjänteisyys on haastavampaa kuin muille. (Salakari, Virta, 2018) Tottumuskehä on siis hyvä rakentaa aluksi mahdollisimman helpoksi ja pienikynnyksiseksi.

Palkinnoksi ADHD-henkilön kannattaa myös valita jotain mahdollisimman houkuttelevaa, jotta sen saaminen motivoi häntä suorittamaan rutiinin. Monille ADHD-ihmisille palkintoina toimivat parhaiten elämykset, kuten kylpy (Virta, Salakari, 2018). Tärkeintä tottumuskehän rakentamisen alkuvaiheessa on yksinkertaisesti se, että tottumuksen aloittaa ja sitä jatkaa pitkäjänteisesti (Clear, 2018). Myöhemmin, kun ADHD-henkilö alkaa jo olla tottunut tottumuksen läsnäoloon omassa elämässään, pystyy tottumuksesta hiljalleen rakentamaan yhä monimutkaisemman.

Jotkut tutkimukset ovat osoittaneet, että tottumuksen muodostamiseen tarvittavaan toistojen määrään vaikuttaa suuresti rutiinin monimutkaisuus (Lally ja kumppanit, 2010). Chenin ja kumppaneiden (2020) mukaan kestää esimerkiksi alle 18 päivää helpon asian kuten veden juomisen saaminen tottumukseksi ja peräti 254 päivää, jos rutiini on monimutkainen, esimerkiksi kuntosalille meneminen. Ericsson ja kumppanit (1993) sen sijaan julistavat tottumuksen muodostumiseen menevän jopa 10 vuotta, mikäli rutiini vaatii äärimmäisen pitkälle kehittyntä suorituskyykyä. ADHD-diagnosoidun olisi todella hyvä ottaa huomioon tämä ero tottumusten muodostamisen kestossa harkitessaan, mistä tottumuksesta aloittaa. Uskon ADHD-henkilölle olevan hyödyllisintä aloittaa yksinkertaisista ja nopeasti omaksuttavista tottumuksista, sillä näistä saa suhteellisen pikaisia onnistumisen tunteita, ja niitä ylläpitämällä henkilön kykeneväisyys pitkäjänteisyyteen luonnollisesti lisääntyy, mitä voi hyödyntää uusien ja mahdollisesti monimutkaisempien tottumusten muodostamisessa.

ADHD-diagnosoidun on myös hyvä ottaa huomioon se, että yksittäisiä virheitä tulee luultavasti tehtyä. Tässä tapauksessa tarkoitan tällä ennen kaikkea sitä, että joskus ADHD-henkilön tulee luultavasti jätettyä väliin yksi päivittäinen rutiini. Tärkeintä on kuitenkin se, ettei koskaan jätä välistä kahta rutiinia (Clear, 2018).

Tottumusten ja erinäisten käytäntöjen sanelemana toimiminen vapauttaa aikaa ja helpottaa asioiden hoitamista. Esimerkiksi viikottaiset tottumukset (kuten joka sunnuntainen pyykinpesu) tai kuukausittaiset (joka kuun ensimmäinen maanantai tärkeimmille asiakkaille soittaminen) voivat helpottaa ADHD-diagnosoidun elämää. (Virta, Salakari, 2018)

ADHD:n lääkkeiden vaikutus perustuu siihen, että aktivoidaan dopamiini- ja noradrenaliinivälitteisiä hermoratoja, joiden toiminta on ADHD-oireisilla normaalia heikompaa (Puustjärvi ym., 2012). Dopamiinijärjestelmä on keskeisessä asemassa aivojen palkitsemisjärjestelmässä (Kaasinen ym., 2009). ADHD-henkilöiden aivojen palkitsemisjärjestelmä lakkaa toimimasta tavallista aikaisemmin (Volkow ym., 2009). Tästä voi siis todennäköisesti päätellä, että ADHD-lääkkeiden eräs tärkeä vaikutus on palkitsemisjärjestelmän toiminnan parantaminen nostamalla dopamiinin määrää lähemmäs tavallista tasoa.

Palkintajärjestelmään pystyy kuitenkin myös vaikuttamaan opettelemalla omia mielihalujaan ja luomalla itselleen sellaisia välittömiä palkintoja, jotka sitten kompensoivat tätä dopamiinivajetta. Esimerkiksi, ei diagnosoitu ihminen voisi saada määrän X dopamiinia suorittaessaan onnistuneesti työtehtävän, mutta ADHD-diagnosoitu ihminen ei saa tätä samaa määrää X suorittaessaan onnistuneesti saman työtehtävän. Sen sijaan, jos ADHD-diagnosoitu työtehtävän suorittamisen lisäksi syö mieltymyksestään mandariinin palkinnoksi, hän saakin tuon saman määrän dopamiinia.

Tottumuskehätekniikasta voisi olla hyötyä myös lääkkeiden ottamisessa. Yksi ADHD:n yleisimmistä oireista on asioiden unohtelu (Duodecim, 2017), mikä todennäköisesti tarkoittaa ainakin joillain ADHD-henkilöillä myös lääkkeiden ottamisen ajoittaista unohtamista. Lääkkeiden ottamisesta voisi siis muistamisen helpottamiseksi tehdä oman tottumuskehänsä, jossa esimerkiksi aina aamukahvin yhteydessä ottaa lääkkeensä ja palkitsee itsensä itselleen mieluisella hedelmällä.

Elämänmuutosta yrittäessä ADHD-diagnosoidun olisi todennäköisesti hyvä keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, kuten muutenkin elämässään. On monia eri tekniikoita, harrastuksia ja aktiviteetteja, jotka voivat parantaa ADHD-henkilön elämänlaatua ja auttaa tätä kehittämään itsensä johtamiskykyä. Kuitenkin yrittäessä implementoida monia niistä samaan aikaan käy helposti niin, ettei mitään opi kunnolla, mikä johtaa epäonnistumisen tunteeseen. Epäonnistumisen tunne johtaa taas ADHD-henkilöllä usein siihen, että tämä lopettaa kyseisen aktiviteetin ja ajattelee yrittäneensä kaikkensa. (Virta, Salakari, 2019) Kuitenkin tehdessä samaa asiaa pitkään, sen tekeminen alkaa sujua automaattisemmin eikä täten vaadi enää ponnistelua. (Virta, Salakari, 2018; Clear, 2018; Duhigg 2014) On todennäköisesti hyvä idea, että ADHD-diagnosoitu ei yritä luoda itselleen uutta tottumusta ennen kuin edellinen on hyvin automatisoitunut. Muutoksen aikaansaaminen vaatii kärsivällisyyttä ja sitkeää harjoittelua, mikä on usealle ADHD-henkilölle nimenomaan vaikeaa. Muutoksen aikaansaaminen on erityisen vaikeaa, jos jokaisessa yksittäisessä vastaantulevassa tilanteessa pitää tehdä erikseen päätös siitä, miten tilannetta lähestyy.

Päätöksenteko on usein vaikeaa ADHD-oireisille, kahdella eri tavalla: joko he vatvovat turhan pitkään päätöstä, tai he tekevät päätöksen impulsiivisesti liian nopeasti. (Virta, Salakari, 2018) Päätöksen tekemiseen tarvitsee toimivaa toiminnanohjausta, sillä täytyy kyetä keskittymisen herpaantumatta joko punnitsemaan päätettävän asian eri puolia tai tunnistamaan tilanne sellaiseksi, johon on päättänyt suhtautumistapansa. Esimerkiksi aina, jos ihminen näkee auton tulevan häntä päin, ei ole kovin vaikeaa tehdä päätöstä väistää, sillä hän on kehittänyt itselleen automaation pyrkiä elossa pysymiseen tuon tapaisissa tilanteissa. On kuitenkin usein helppoa "eksyä lukuisien vaihtoehtojen ja yksityiskohtien täyttämään labyrinthiin." (Virta, Salakari, 2018) ADHD-diagnosoidun olisi hyvä kehittää jonkinlainen tottumus päätöksenteosta, jossa ärsykkeenä toimii tehtävän päätöksen ilmaantuminen ja rutiinina jokin toimiva päätöksentekomalli, esimerkiksi töissä aina sen vaihtoehdon valitseminen, joka vaatii vähemmän rahallista tai ajallista panostusta.

ADHD-diagnosoidun tulisi laittaa erityistä huomiota nukkumistottumuksiinsa, sillä aivojen toimiessa muutenkin vajavaisesti on epäsuotuisaa lisätä tätä vajavaisuutta nukkumalla huonosti (Virta, Salakari, 2018). Tästä syystä uskon nukkumistottumusten parantamisen olevan ADHD-henkilölle erinomainen tottumus, mistä aloittaa. Ihmisen suorituskyky on parempi, kun hän on nukkunut tarpeeksi pitkään. Hyvän suorituskyvyn kanssa on helpompaa pärjätä työelämässä, sekä esimerkiksi luoda uusia tottumuksia. Nukkumistottumukset luovat siis hyvän pohjan muiden tottumusten luomiselle.

Tottumuskehän rakentaminen nukkumisen ympärille voisi olla seuraavan lainen: aina kun kello lyö yhdeksän illalla (ärsyke), laittaa yöpuvun päälle ja menee sänkyyn (rutiini), jossa saa lukea vartin ajan Aku Ankka -sarjakuvia (palkinto). Olisi hyvä rakentaa samantapainen tottumuskehä myös aamulle, jolloin ärsyke olisi esimerkiksi herätyskello, rutiini sängystä nouseminen ja keittiöön käveleminen ja palkinto kahvikupin juominen.

Toistettua näitä melko yksinkertaisia rutiineja jonkin aikaa ne automatisoituvat ja muuttuvat käytännössä tiedostamattomiksi tottumuksiksi. Tällöin ADHD-diagnosoitu ei enää joudu käyttämään ylimääräistä energiaa unirytmensä ylläpitämiseen, jolloin hän alkaa miltei huomaamattaan toimimaan täydellä teholla, ainakin uneliaisuusnäkökulmasta.

Vaikeudet suunnitelmallisuudessa ovat hyvin yleisiä ADHD-oireisilla. Heille on usein hankalaa asettaa itselleen realistisia tavoitteita ja rakentaa toimeenpanokelpoisia suunnitelmia, sekä varsinkin edetä näitä tavoitteita kohti määrätietoisesti. (Virta, Salakari, 2018). Suunnitelmallisuus on osa toiminnanohjausta.

ADHD-henkilöillä esiintyy usein ongelmia tavoitteiden asettamisessa realistisiksi, mikä saa heidät epäonnistumaan tavoitteiden saavuttamisessa ja täten pettymään. Usein tavoitteiden saavuttamatta jättäminen liittyy myös suunnitelman hylkääminen, joka saattaa liittyä kesken jättämiseen tai aloittamisen lykkäämiseen. (Virta, Salakari, 2018)

Monille ADHD-henkilöille on vaikeaa priorisoida asioita, sillä se vaatii kehittynyttä ja keskittynyttä toiminnanohjausta ja päätöksentekokykyä. Usein ADHD-henkilöt valitsevatkin tehtävänsä helppouden mukaan, esimerkiksi valitsemalla töissä ensimmäisen lomakkeen minkä työpöydällään näkee (Virta, Salakari, 2018). Tämä olisi hyvä ottaa huomioon tekemällä haluamiensa tottumuskehien ärsykeitä erittäin näkyviksi ja huonojen tottumuskehien ärsykeitä näkymättömiksi (Clear, 2018). Priorisoinnista voi tehdä tottumuskehän, esimerkiksi niin, että joka aamu miettii tärkeimpiä asioitaan elämässään ja palkitsee itsensä kylvyllä. Tämä auttaisi pitämään itselleen tärkeimpiä asioita priorisointilistassa korkeimmalla. Myös erinomainen tapa saada priorisointi mukaan omaan käyttäytymiseen on se, että miettii unelmatilaansa esimerkiksi vuoden tai viiden vuoden päästä, ja sitten miettii minkälaiset päivittäiset askelet vievät kohti tätä tavoitetta (Virta, Salakari, 2018).

Aikatauluissa pysyminen on myös vaikeaa useille ADHD-oireisille (Duodecim 2018; Virta, Salakari, 2018), mikä tulee ottaa huomioon tottumuskehää rakennettaessa. ADHD-oireisen olisi ehkä hyvä normaalia useammin valita tottumuskehän ärsykeeksi kellonaika ja esimerkiksi laittaa kännykkäänsä muistutus joka päivä samaan aikaan. Myös koko tottumuskehän kesto on hyvä arvioida mieluummin yläkanttiin, kuin alakanttiin, ettei suunnittele tekemisiään epärealistisesti niin, että myöhästyy ja tulee epäonnistumisen tunne. Epäonnistumisen tunteesta saattaa jäädä henkilölle negatiivinen muistijälki, minkä takia hän saattaa ensi kerralla olla haluamatta tehdä kyseistä asiaa.

ADHD-henkilöiden suhtautuminen aikaan on usein muutenkin erilainen kuin muilla. Heille on tyypillisesti luontaisempaa elää vahvasti sidottuna nykyhetkeen, ja olla huolestumatta turhan paljoa tulevaisuudesta (Virta, Salakari, 2018), mistä voi olla sekä hyötyä, että haittaa tottumuskehää

rakennettaessa. Kun ADHD-henkilö tiedostaa tottumuskehän hyödyn ja merkityksen, rakentaa itselleen tottumuskehän, toteuttaa sitä ja palkitsee itseään miltei välittömästi, ei hetkessä elämisestä ole haittaa vaan jopa hyötyä. Miltei mikä tahansa rutiini on sellainen, että siitä saa enemmän irti, jos on hetkessä kiinni eikä keskittynyt esimerkiksi tulevaisuuteen. Tottumuskehää tehtäessä on muutenkin parempi keskittyä itse prosessiin, eikä maaleihin, vaikka prosessi tuleekin rakentaa sellaiseksi, että sitä toistamalla maali saavutetaan. (Clear, 2019) Haitta hetkessä elämisestä voi tulla esimerkiksi siitä, ettei määritä itselleen maalia.

Aikataulujen noudattaminen on ADHD-ihmisille tavallista vaikeampaa, mutta myös todennäköisesti tärkeämpää. Lakkaamaton aikataulusekasorto lisää ADHD:n oireita, sillä aivot joutuvat hallitsemattoman ja nopeasti muuttuvan ympäristönsä takia toimimaan äärirajoilla. (Virta, Salakari, 2018) Tästä syystä ADHD-henkilön olisi erinomaista luoda aikatauluissa pysymistä edistäviä tottumuskehiä, kuten työvaatteidensa valmiiksi asettaminen ennen nukkumaanmenoa. Tämän lisäksi hänen olisi hyödyllistä ottaa suoranaisesti aikatauluihin liittymättömissä tottumuskehissä, kuten aamukuntoilussa huomioon aikataulut monin eri tavoin. Hän voisi esimerkiksi aloittaa kuntoilun aina tiettyyn kellonaikaan, tai heti kuntoilun jälkeen aloittaa uuden tottumuskehän, jonka rutiinina on ajastimen laittaminen soimaan puolen tunnin päästä, jolloin pitää olla jo ulkona.

Kalenterin käyttäminen vaikuttaa usean ADHD-oireisen mielestä ikävystyttävältä ja hankalalta (Virta, Salakari, 2018), mutta sen aiheuttamat tulokset elämänlaadussa ovat kiistattomat. Kalenteri auttaa muutoin vahvasti hetkessä elävää ADHD-henkilöä tarkastelemaan elämäänsä ja uraansa suuremmalla mittakaavalla, mikä motivoi juuri esimerkiksi pienen tuntuisten päivittäisten askelten ottamiseen. Päivittäisen töihin lenkkeily -tottumuskehän ylläpitäminen voi olla välillä hidasten tulosten takia hankalaa jopa vaikka palkinnon ollessa houkutteleva, mutta jos tottumuksellisesti katsoo kalenteria hieman pidemmälle niin tulokset kuukausien päässä muuttuvat konkreettisemmiksi. Myös jos kalenteriin kirjoittaa esimerkiksi joka päivälle "aamurutiinit", tekee se paljon todennäköisemmäksi asian tekemisen (Clear, 2018).

Usein ADHD-henkilöille on haastavaa pitää asioita järjestyksessä, esimerkiksi kotiaan tai työpöytänsä (Virta, Salakari, 2018). Paikkojen, joissa viettää paljon aikaa siistinä pitäminen vaatii rutinoitunutta järjestelemistä, minkä pitkäjänteinen ylläpito on useille ADHD-diagnosoituille erittäin haastavaa. Tällä on monia negatiivisia vaikutuksia. Ihmiselle on paljon luontaisemman tuntuista ja täten todennäköisempää pitää tottumuskehäänsä yllä, mikäli ympäristö on siihen suuntaan ohjaava (Clear, 2019). Jos haluaa tehdä terveellisesti syömisestä tottumuksen, on se huomattavasti helpompaa, jos terveellinen ruoka on näkyvällä paikalla ja epäterveellinen ruoka ei. Antaessa sotkun kasaantua, ADHD-henkilö antaa satunnaisten asioiden päästä näkyville paikoille. Tällöin positiivisia tottumuksia kohti ohjaavat virikkeet, kuten kuntoiluvaatteet, saattavat helposti jäädä turhanpäiväisten sotkujen jalkoihin.

ADHD-henkilön kannattaa siis tehdä työ- ja kotiympäristönsä siistinä pitämisestä tottumus, sillä se auttaa muiden tottumuskehien ylläpidossa huomattavasti. Epäjärjestys myös voimistaa ADHD:n oireita muun muassa siksi, että joutuu aivoja kuormittaen toistuvasti muistelemaan asioiden sijaintia (Virta, Salakari, 2018), mikä itsessään vaikeuttaa muun muassa tottumuskehän ylläpitoa, sekä huonontaa yleistä elämänlaatua. Kaaoksen vähentämiseen on monia tekniikoita, mutta niistä tärkeimmät perustuvat juuri tottumusten luomiseen (Virta, Salakari, 2018).

Tavaroista huolen pitäminen on myös vaikeampaa ADHD-henkilöille, minkä takia he saattavat käyttää paljon aikaa niiden etsimiseen töissä ja kotona, minkä lisäksi he kadottavat keskimääräistä useammin tavaroitaan (Duodecim, 2019). Tottumuksellisesta asioiden oikealle paikalle laittamisesta ja taskujen sisällön tarkistamisesta ennen lähtöä voisi olla merkittävä hyöty. Eräs asioiden

virheettömämpään suoritukseen pyrkivä tottumus on niin sanottu "nimeäminen", missä pyritään tekemään toiminnasta tietoisempaa sanomalla se ääneen (Clear, 2018). Yksinkertaisesti tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ennen kuin lähtee kotoa, sanoo tottumuksena "kännykkä, kosteusvoide ja lompakko", mikä tekee miltei mahdottomaksi näiden unohtamisen kotiin.

Neuropsykologinen kuntoutus on yleinen ADHD:n hoitamismuoto (Duodecim, 2016; Virta, Salakari, 2018). Siinä on tavoitteena opettaa ADHD-diagnosoidulle henkilölle uusia toimintatapoja ja strategioita. Varsinaisen neuropsykologisen kuntoutuksen tehokkuutta ei ole vielä tutkittu ADHD:n hoidossa, mutta huomattavan samankaltaisen, kognitiivisen terapian positiivisesta vaikutuksesta on paljon näyttöä. (Virta, Salakari, 2018) On perusteltua uskoa, että neuropsykologisella kuntoutuksella on positiivinen vaikutus ADHD-diagnosoidun elämänhallintaan ja itsensä johtamisen taitoon. Neuropsykologisen kuntoutuksen toimintatapoja opettava lähestymistapa ADHD-diagnosoidun elämänhallintaan on hyvin samankaltainen kuin tämän tutkielman ehdottama, tottumuskehätekniikkaa hyödyntävä lähestymistapa. On perusteltua väittää, että neuropsykologisessa kuntoutuksessa olisi hyvä idea opettaa tottumuskehätekniikan omaksumista.

4.3 Miksi organisaatioiden tulisi rohkaista työntekijöitään johtamaan itseään tottumuskehätekniikkaa käyttäen

Itsensä johtaminen on Bryantin ja Kazanin (2012) mukaan sitä, että vaikuttaa tarkoituksellisesti omaan ajatteluunsa, tunteisiinsa ja toimintaansa tähdäten kohti valitsemiaan tavoitteita. Manz (1986) puhuu siitä, kuinka jokainen organisaatio on monin puolin samanlainen kuin ihminen. Siinä missä jokaisella organisaatiolla on erinäisiä suorituskystandardeja, arviointimekanismeja ja palkitsemisjärjestelmiä (Lawler, 1976) on myös vastaavalla tavalla yksittäisillä ihmisillä näille itselleen itse luomansa henkilökohtaiset standardit ja itsearviointiprosessit, ja he itse hallinnoivat omaa palkitsemistaan päivittäisestä toiminnastaan (Mahoney & Thoresen, 1974). Näin organisaatiosta muodostuu tietyllä tavalla fraktaalinen, kun jokaista johdettavan organisaation yksittäistä henkilöä pystyy tarkkailemaan ikään kuin omana johdettavana organisaationa.

Organisaatiot muodostuvat ihmisistä, eivätkä organisaatiot täten ole oikeastaan mitään ilman näitä ihmisiä (Schneider, 1987). Mikäli ihmiset organisaatioissa eivät toimi halutulla tavalla, olisi organisaatio kuin kone, jonka palaset eivät toimi halutulla tavalla. Ihmiset ovat vain huomattavasti moniulotteisempia kuin elottomat palaset, ja näiden hallinta vaatii huomattavasti monimutkaisempia toimenpiteitä. Siinä missä koneen fyysinen osa tekee työnsä, mikäli ei ole fyysisesti vahingoittunut, tarvitsee ihmisen olla sekä fyysisesti, että henkisesti kykeneväinen työnsä tekemiseen. Ihmisen tulee osata hallita, eli johtaa itseään.

Etätyöt ovat lisääntyneet etenkin Covid-19-viruksen aiheuttamana. Syyskuussa 2020 tehdyn kyselyn mukaan 74 prosenttia työntekijöistä, jotka ovat tehneet etätöitä haluaisivat jatkossakin tehdä etätöitä ainakin osan viikosta (Kantar TNS, 2020). Organisaatioiden hierarkkinen jäykkyys on myös vähentynyt viime vuosina (Ramsdal, 2016). Hierarkkisen jäykkyyden väheneminen tarkoittaa muun muassa sitä, että yhä pienempi osuus työntekijöiden toimenpiteistä on suorien käskyjen noudattamista ja työntekijöillä on enemmän valtaa ja vapautta tehdä itse päätöksiä ja valintoja. Sekä etätöön, että organisatoristen joustavuuden lisääntyminen kasvattaa itsensä johtamisen merkitystä organisaatioissa. Kun ylemmältä hierarkkiselta tasolta ei tule käskyä asian tekemiseen, mutta tiettyjen organisaatiollisten tavoitteiden odotetaan kuitenkin täyttyvän, tulee työntekijöiden itse

pystyä johtamaan itseään oikeanlaisia tavoitteita kohti. Tämä vaatii kehittyntä itsensä johtamisen kykyä, sekä tekniikoita itsensä johtamiseen.

Manzin (1986) mukaan työntekijöiden itsensä johtamisen järjestelmien helpottaminen on todennäköisesti toimivampi tapa johtaa yritystä, kuin kokonaan ulkoisiin vaikutuksiin, esimerkiksi käskemiseen keskittyminen. Lisäksi ylenmääräinen riippuvuus ulkoisesta valvonnasta voi johtaa erinäisiin toimimattomiin työntekijän käyttäytymisiin, kuten vain palkittavien toimenpiteiden suorittamiseen, jäykkään byrokraattiseen käyttäytymiseen ja virheellisten tietojen syöttämiseen järjestelmiin (Lawler, 1976). Myös luonnollisesti johdolle tulee lisää aikaa muuhun mahdollisesti tärkeämpään tekemiseen, kun ei tarvitse käyttää niin paljon aikaa alaistensa valvomiseen.

Organisaation menestyksen ja toimivuuden kannalta on siis todennäköisesti hyödyllistä, jos sen työntekijät osaavat johtaa itseään hyvin, erityisesti tulevaisuudessa.

ADHD-diagnosoitujen on todennäköisesti yleisten itseohjautuvuusongelmiensa (Salakari, Virta, 2018) takia tyypillistä työntekijää enemmän vaikeuksia itsensä johtamisessa. Koska ADHD-henkilöt ovat yleensä helposti häiriintyviä, keskittymisvaikeuksia ja aloitteellisuutteisia (Salakari, Virta, 2018), on heille todennäköisesti usein työn tulosten kannalta toimivampaa, jos heitä johdetaan yksinkertaisin ohjein ja tätä työn suorittamista valvotaan. Useille ADHD-henkilöille sopii parhaiten yksinkertaiset työt, joissa on jäykkiä hierarkkisia rakenteita käskyineen. On kuitenkin hyvin mahdollista, että useat ADHD-henkilöt haluavat muiden ihmisten tapaan tehdä muita kuin todella yksinkertaisia töitä, mikäli vain siihen kykenevät. Osa sellaisista töistä, jotka nyt eivät vaadi kehittyntä itsensä johtamistaitoa tulevat todennäköisesti tulevaisuudessa muuttumaan sellaisiksi, jotka vaativat kehittyntä itsensä johtamistaitoa. Sellaiset työt, jotka tällä hetkellä vaativat kehittyntä itsensä johtamistaitoa tulevat todennäköisesti jatkossa myös sellaista vaatimaan. On siis perusteltua väittää, että ADHD-henkilöille olisi työelämässä pärjäämisen kannalta hyödyllistä opettaa itsensä johtamisen taitoja. Näitä taitoja he voisivat hyödyntää ammateissa, joissa eivät tällä hetkellä pärjäisi ilman tällaisia taitoja, sekä ammateissa, joissa tällä hetkellä vielä pärjäisivät ilman näitä taitoja, mutta jotka tulevaisuudessa tulevat todennäköisesti muuttumaan sellaisiksi, joissa ei enää pärjää ilman kehittyneitä itsensä johtamisen taitoja.

ADHD:ta esiintyy noin viidellä prosentilla aikuisista (Duodecim, 2019), joten organisaatioiden olisi hyvä ottaa huomioon se, että osalla heidän työntekijöistään saattaa olla kyseinen neurologinen häiriö. Useat ADHD-diagnosoidut pystyvät tekemään useilla aloilla tarvittavan hyvää työtä, mutta kuten muidenkin työntekijöiden, heidän tulee pystyä ensin tarpeeksi hyvin johtamaan itseään.

Itsensä johtamiseen on monia eri tapoja, kuten muistilistojen tekeminen ja tavoitteiden asettaminen (Manz, 1986), mutta kaikissa tällaisissa työkaluja vaativissa tavoissa tulee vastaan sama ongelma: ADHD-diagnosoidun on tavallista ihmistä vaikeampaa kyetä pitkäjänteiseen toimintaan (Virta, Salakari, 2018). Saattaa esimerkiksi käydä niin, että ADHD-henkilö käyttää muistilistaa jonkin aikaa, mutta sitten sen jatkamiseen tulee liian iso kynnys ja sen käyttäminen loppuu. Tämän kaltaisen ongelman ratkaisee nimenomaan tottumuskehä. Mistä tahansa itsensä johtamisen apuvälineestä on todennäköisesti hyödyllistä tehdä tottumuskehä.

Esimerkiksi aina seuraavan päivän tehtävälisan tekeminen ennen töistä lähtemistä on todennäköisesti etenkin ADHD-diagnosoidulle työntekijälle toimiva keino saada tehdyksi seuraavana päivänä tarvittavat toimenpiteet. Tällaisen tehtävälisan päivittäinen tekeminen kuitenkin saattaa nimenomaan ADHD-diagnosoidulta helposti jäädä tekemättä esimerkiksi

motivaationpuutteen tai unohtamisen takia. Mikäli kyseinen henkilö loisi tehtävälisan kirjoittamisesta tottumuskehän, olisi sen tekemättä jättäminen luultavasti epätodennäköisempää.

Organisaation johtajien olisi todennäköisesti hyödyllistä rohkaista etenkin ADHD-diagnosoituja alaisiaan rakentamaan tottumuskehiä sellaisista toimenpiteistä, joita olisi pitkällä aikavälillä organisaation kannalta hyödyllistä tehdä toistuvasti, lähtökohtaisesti päivittäin. Osan näistä toimenpiteistä yrityksen johto voisi määrätä (esimerkiksi päivittäisten myyntien merkitseminen) ja osan työntekijät voisivat itse päättää (esimerkiksi työtehoa parantava pieni taukojumppa tasatunnein tai edellä mainitsemani seuraavan päivän tehtävälisan tekeminen).

5. Lopputulema

ADHD-diagnosoiduilla henkilöillä on monia haasteita elämänhallinnassaan, työelämässä ja itsensä johtamisessa, eikä näihin haasteisiin ole sinänsä mitään helppoa ratkaisua. On lukuisia erilaisia tapoja helpottaa osaa ADHD:n oireista, osa lääkinällisiä ja osa toiminnallisia. Koska suurin osa niin ADHD-henkilöiden kuin muidenkin toiminnasta on automatisoitua ja tottumuksiin perustuvaa, on perusteltua uskoa tottumuksiin keskittyvän elämänhallintatekniikan olevan vähintäänkin yksi parhaista itsensä johtamistekniikoista kenelle tahansa. ADHD-henkilöille tottumuskehätekniikka on vielä tätäkin korostetumman toimiva, sillä se ratkaisee muun muassa kaksi ADHD:n yksiä merkittävimmistä oireista: vaikeuden aloittaa ja vaikeuden jatkaa pitkäjänteisesti. (Virta, Salakari, 2018; Clear, 2018)

Työntekijöiden kykeneväisyys itsensä johtamiseen on organisaatioille jo nyt tärkeää, mutta sen tärkeys tulee luultavasti korostumaan tulevaisuudessa muun muassa etätöiden lisääntyessä ja hierarkkisten rakenteiden vähentyessä. Useiden organisaatioiden olisi siis todennäköisesti hyvä pyrkiä lähitulevaisuudessa implementoimaan strategiaansa toimivia itsensä johtamisen tekniikoita. Tottumuskehätekniikka voi olla yksi helpoiten implementoitavista.

Tottumuskehätekniikan toiminta ja merkitys on useille ihmisille suhteellisen helposti ymmärrettävissä ja selitettävissä, ja itselleen toimivan tottumuskehän luominen on melko helposti lähestyttävissä oleva itsensä johtamisen teko. Kun jotkut itsensä johtamistekniikat sanelevat ihmiselle tarkasti, mitä tämän tulisi tehdä, antaa tottumuskehätekniikka paljon vapaammat kädet antaessa ihmisen itse päättää kaikki tottumuskehänsä palaset. Tällainen vapaus itsensä johtamisessa on todennäköisesti useimpien ihmisten mielestä parempi kuin ei vapautta, mutta etenkin ADHD-diagnosoitujen mielestä. Tämän muovautuvuuden ansiosta tottumuskehätekniikkaa pystyy myös räätälöimään yrityksille ja työntekijöille.

ADHD-henkilöt ovat usein sellaisia, että he oikeasti pitävät selkeydestä, mutta kokevat selkeyden ylläpidon vaikeaksi, eivätkä usein pidä ulkopuolelta tulevasta pakottavasta voimasta, koska haluavat itse päättää omista asioistaan (Virta, Salakari, 2018). Kuitenkin päätöksenteko on heille usein vaikeaa, minkä takia usein he pääsisivät parempaan elämänlaatuun antamalla ulkopuolisten tehdä ainakin osan heidän päätöksistään. Tottumuskehä ratkaisee mahdollisesti kaikki näistäkin ongelmista ADHD-henkilön elämässä.

Selkeys ja sen ylläpito tapahtuu pitkälti automaattisesti omaksumalla sitä ylläpitäviä tottumuksia. Ulkopuolinen pakottava voima asioiden tekemiseen on tietyllä tavalla olemassa, mutta se on oikeasti omat aikaisemmin tehdyt päätökset, jotka tarkastelevat kokonaisuutta ja isoa kuvaa.

ADHD-henkilö ei toisin sanoen joudu tekemään niin paljoa päätöksiä omasta puolestaan, koska on tehnyt ne jo aikaisemmin tavalla, joka johtaa hänen itse haluamiinsa tuloksiin pitkällä aikavälillä.

On melko todennäköistä, että itsensä johtamisen tekniikka, joka toimii ADHD-diagnosoidulle, toimii myös ihmiselle, jolla ei ole ADHD:ta. Suurin osa ADHD:n oireista ovat sellaisia, joita useat muutkin ihmiset kokevat. He vain kokevat oireita yleensä ADHD-henkilöitä harvemmin. Lähes jokainen tässä kandidaatintutkielmassa esitetty tottumuskehä on kuitenkin pääpiirteittäin sellainen, että sen tapaisen tottumuskehän omaksumisesta olisi enemmän hyötyä kuin haittaa jopa sellaiselle ihmiselle, jolla ei ole kyseisen tottumuskehän ratkaisemaa ADHD-oiretta. Esimerkiksi seuraavan päivän työtehtävien tottumuksellinen ylös kirjoittaminen ennen työpäivän loppua lienee tottumus, josta ei olisi haittaa sellaisellekaan ihmiselle, joka on jo nyt erinomainen itsensä johtaja. Myös tottumuksellisesta nukkumisesta aiheutuva todennäköinen hyvä unirytmilienee myös sellainen seuraus, joka hyödyttäisi myös muita kuin ADHD-henkilöitä.

Organisaatioiden työntekijöiden olisi hyödyllistä tiedostaa se, että työntekijöiden kykeneväisyys itsensä johtamiseen on todella merkittävä osa menestyvän organisaation toimintaa ja tulee todennäköisesti olemaan vieläkin merkittävämpi. Erityisesti ADHD-diagnosoituja työntekijöitä tulee kehottaa itsensä johtamisen taidon kehittämiseen, sillä heidän tarvitsee todennäköisesti nähdä sen kehittämiseen enemmän vaivaa. Hyvin toimiva tekniikka sekä ADHD-diagnosoitujen, että ei-ADHD-diagnosoitujen itsensä johtamiseen on tottumuskehätekniikka.

Tutkimusta olisi mielestäni hyvä seuraavaksi tehdä tottumuskehätekniikan toimivuudesta ADHD-diagnosoitujen itsensä johtamisessa, sillä sitä ei ole vielä tehty. Todella laajasta aineistosta pystyy melko yksiselitteisesti tekemään johtopäätöksen, että tottumuskehätekniikka voisi osoittautua hyvin toimivaksi tähän tarkoitukseen. Tutkimusta olisi myös hyödyllistä tehdä neuropsykologisen kuntoutuksen vaikutuksesta ADHD-diagnosoitujen elämänlaatuun. Neuropsykologiseen kuntoutukseen voisi myös liittää tottumuskehätekniikan, ja tutkia sen toimivuutta.

Organisaatioiden tasolla voitaisiin seuraavaksi tutkia tottumuskehätekniikan kouluttamista erityisesti ADHD-diagnosoiduille. Alkuun tutkimuksen kohteena voisi olla ADHD-työntekijöiden tekemien virheiden määrän muutos tottumuskehätekniikan koulutuksen jälkeen. Myös yleistä tottumuskehän koulutuksen vaikutusta työhyvinvointiin olisi mielestäni hyvä tutkia.

Uskon tottumuskehätekniikan tulevan olemaan merkittävä osa tulevaisuuden organisaatioiden ja ihmisten toimintaa.

Lähteet

- Airaksinen, E., & Airaksinen, M. M. (2003). Nuorten aktiivisuus- ja tarkkaavuushairion laakehoidon perusteet. *Duodecim*, 119(16), 1553-1562.
- Andrews, B. R. (1903). Habit. *The American Journal of Psychology*, 14(2), 121–149.
- Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. In R. S. Wyer & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition: Vol 1 basic processes* (pp. 1–40). Hove: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Beezhold, B. L., Johnston, C. S., & Nochta, K. A. (2014). Sodium benzoate-rich beverage consumption is associated with increased reporting of ADHD symptoms in college students: A pilot investigation. *Journal of attention disorders*, 18(3), 236-241.

- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience?. *Brain research reviews*, 28(3), 309-369.
- Bradbury N. 2016. Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more? *Adv Physiol Educ.* 40:509–51
- Bryant, A., & Kazan, A. L. (2012). *Self-leadership: how to become a more successful, efficient, and effective leader from the inside out*. McGraw Hill Professional
- Chen, W., Chan, T. W., Liao, C. C. Y., Cheng, H. N. H., So, H. J., & Gu, X. (2015). The IDC theory: Habit and the Habit Loop. In T. Kojiri, T. Supnithi, Y. Wang, Y. T. Wu, H. Ogata, W. Chen, S. C. Kong, & F. Qiu (Eds.), *In Workshop Proceedings of the 23rd International Conference on Computers in Education* (pp. 821-828). Hangzhou, China: Asia-Pacific Society for Computers in Education
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. New York: Penguin Random House
- Daw, N. D., Niv, Y., & Dayan, P. (2005). Uncertainty-based competition between prefrontal and dorsolateral striatal systems for behavioral control. *Nature neuroscience*, 8(12), 1704-1711
- De Graaf, R., Kessler, R. C., Fayyad, J., ten Have, M., Alonso, J., Angermeyer, M., ... & Haro, J. M. (2008). The prevalence and effects of adult attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) on the performance of workers: results from the WHO World Mental Health Survey
- Deibert, R. J. (2019). The road to digital unfreedom: Three painful truths about social media. *Journal of Democracy*, 30(1), 25-39.
- Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J., & Munro, S. (2007). Preschool program improves cognitive control. *Science (New York, NY)*, 318(5855), 1387.
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Duodecim, 2016, www.kaypahoito.fi/nix00621. Käyty sivulla 22.11.2020
- Duodecim 2017, www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353. Käyty sivulla 27.10.2020
- Duodecim, 2019., www.kaypahoito.fi/hoi50061. Käyty sivulla 17.11.2020
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363.
- Hackman, M. & Johnson, C. (2009). *Leadership: A communication perspective*. Waveland Press, Inc.
- Hardy, Darren. *The Compound Effect*. Vanguard Press, 2011.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Company, New York
- Kaasinen, V., Halme, J., & Alho, H. (2009). Pelihiimon neurobiologiaa.
- Kantar TNS. (2020). Työelämägallup. www.yrittajat.fi/uutiset/635213-tyoelamagallup-etatyo-lisaa-tyotyytyvaisyytta-it-yrittaja-tyot-ovat-hoituneet-etana#4c2b8f2a. Käyty sivulla 28.11.2020.
- Kessler, R. C., Adler, L., Ames, M., Barkley, R. A., Birnbaum, H., Greenberg, P., ... & Üstün, T. B. (2005). The prevalence and effects of adult attention deficit/hyperactivity disorder on work performance in a nationally representative sample of workers. *Journal of occupational and environmental medicine*, 47(6), 565-572
- Lahti, T., Leppämäki, S., Tani, P., & Partonen, T. (2008). Aikuisten ylivilkkaus-tarkkaavuushäiriön lääkehoito. *Suomen lääkärilehti*, 63(8), 741-744.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, 40(6), 998-1009

- Lawler, E. E. (1976) Control systems in organizations. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1247-1291). Chicago: Rand-McNally.
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (Eds.) (1974) *Self-control: Power to the person*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management review*, 11(3), 585-600
- Närhi, V., Virta, M. (2011). Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. *Duodecim*. www.kaypahoito.fi/nix00963. Käyty sivulla 28.11.2020.
- Brandon. (2012). When thinking is hard: managing decision fatigue. *EMS world*. 41. 46-50.
- Oxford Dictionary (2014). Habit. en.oxforddictionaries.com/definition/habit. Käyty sivulla 25.10.2020.
- Phillips, L. A., Chamberland, P. É., Hekler, E. B., Abrams, J., & Eisenberg, M. H. (2016). Intrinsic rewards predict exercise via behavioral intentions for initiators but via habit strength for maintainers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 352.
- Polanczyk, G., De Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., & Rohde, L. A. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. *American journal of psychiatry*, 164(6), 942-948
- Puustjärvi, A., Raevuori, A., & Voutilainen, A. (2012). Lasten ja nuorten ADHD:n lääkehoito. *Suomen lääkärilehti*, 67(42), 3027-3030.
- Ramsdal, H. (2016). *Flexible organizations and the new working life: A European perspective*. Routledge.
- Ronis, D. L., Yates, J. E., & Kirscht, J. P. (1989). Attitudes, decisions, and habits as determinants of repeated behavior. In A. R. Pratkanis, S. J. Breckler, & A. G. Greenwald (Eds.), *Attitude structure and function* (pp. 213–239). Hillsdale: Erlbaum.
- Salakari, A. & Virta, M. (2018). *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0: Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä*. Tammi.
- Schneider, B. (1987). The people make the place. *Personnel psychology*, 40(3), 437-453.
- Subramanian, K. R. (2018). Myth and mystery of shrinking attention span. *Int. J. Trend Res. Dev*, 5(3), 1-6
- Thapar, A., Cooper, M., & Rutter, M. (2017). Neurodevelopmental disorders. *The Lancet Psychiatry*, 4(4), 339-346
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Kollins, S. H., Wigal, T. L., Newcorn, J. H., Telang, F. & Pradhan, K. (2009). Evaluating dopamine reward pathway in ADHD: clinical implications. *Jama*, 302(10), 1084-1091
- Wiedemann, A. U., Gardner, B., Knoll, N., & Burkert, S. (2014). Intrinsic rewards, fruit and vegetable consumption, and habit strength: A three-wave study testing the associative-cybernetic model. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(1), 119-134
- Wikipedia. (2020). *Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö*. Päivitetty: 25.10.2020. Verkkodokumentti saatavilla: fi.wikipedia.org/wiki/Tarkkaavaisuus-ja_ylivilkkaush%C3%A4iri%C3%B6. Käyty sivulla 14.11.2020.